

## الحيل الدفاعية

### Defence Mechanisms



إن الفرد إذا عجز عن مواجهة مشكلاته بصراحة، فإن ذلك يدفعه إلى أساليب من التكيف يقصد بها تخفيف حدة التوتر الناتج عن الإحباط. فالنفس البشرية يحكمها مبدأ الحياة الوجدانية، وهو البحث عن السعادة وتجنب الألم، فالأنا أحياناً يواجه خلال مراحل النمو بعض التوترات التي لا

يستطيع التعامل معها. فإن كلاً من الدفاعات والذكريات والأفكار والمشاعر يمكن أن تثير قلقاً زائداً، وتجبر الأنا على أن يدافع عن نفسه بطرق متطرفة.

وتتلخص أسباب استخدام الفرد لهذه الحيل الدفاعية (اللا شعورية) في تجنب الفرد حالات القلق في مواقف الحياة، وما يصاحبها من شعور بالإثم، والتقليل من الصراعات في داخله، وأيضاً لحماية ذاته من التهديد، وقد يلجأ لها لعدم قدرته على إرضاء دوافعه بطريقة سوية واقعية لأسباب كثيرة، كأن تكون المشكلة فوق احتمالها، أو تكون نتيجة دوافع لا شعورية لا يعرف مصدرها، أو تكون ناتجة عن ضعف أو قصور في تكوينه النفسي، وتتطور كل هذه الحيل الدفاعية نظراً لشدة ضعف الأنا لدى الطفل في مواجهة مطالب البيئة؛ لأنه يحتاج إلى المساعدة في تفادي المنبهات وخفض التوترات، ويُعدّ بعض استخداماتها أمراً سويّاً وعادياً تماماً، ومع ذلك فإذا استخدمت الحيل الدفاعية بشكل مسرف، فإنها يمكن أن تؤثر في النمو النفسي؛ لأنها تمنع الفرد في التعامل مع الموقف بطريقة واقعية، وإنها تبدد الطاقة التي يمكن أن تستخدم بفاعلية أكثر، وتصبح ضارة وخطرة أيضاً عندما تعمي الفرد عن رؤية عيوبه ومشكلاته الحقيقية، ولا تعينه على مواجهة المشكلة بصورة واقعية، وتميل الحيل الدفاعية إلى المداومة عندما لا يطور الأنا المقدرة على مواجهة المشكلات دونها.

فالحيلة الدفاعية Defence Mechanism: هي عملية لا شعورية ترمي إلى تخفيف التوتر النفسي المؤلم وحالات الضيق التي تنشأ عن استمرار حالة الإحباط مدة طويلة بسبب عجز المرء عن التغلب على العوائق التي تعترض إشباع دوافعه، وهي ذات أثر ضار عمومًا، إذ إن اللجوء إليها لا

يُمْكِنُ الفرد من تحقيق التوافق، ويقلل من قدرته على حل مشكلاته، وهي من الحيل الدفاعية التي يلجأ إليها اللا شعور، ومن هذه الأساليب الحيل الدفاعية اللا شعورية التي يقوم بها الأنا، وهي عبارة عن عملية عقلية هدفها خفض القلق، وتشترك جميعها في خاصيتين:

1. أنها تعمل بطريقة لا شعورية.
2. أنها تتكرر الواقع، وتشوّهه، وتزيّفه.

### تصنيف الحيل الدفاعية

يلجأ الإنسان إلى الحيل الدفاعية دون أن يشعر لدى إخفاقه في إقامة توافق بينه وبين نفسه أو بينه وبين بيئته الاجتماعية، ويترتب على هذا الإخفاق قلق أو صراع، ويضطر الفرد إلى تخفيف القلق بطرق شتى، ويكون ذلك بالحيل الدفاعية (لأنها محاولة لدفع القلق) وهي عملية لا شعورية ولا توافقية، وتصنف إلى ثلاثة أنواع كما يأتي:

1. خدائية: كالكبت، التبرير، الإسقاط، التكوين العكسي، العزل.
2. حيل هروبية: كأحلام اليقظة، النكوص.
3. حيل استبدالية: كالتعويض، والتحويل، والتوحد.

وتوجد أنواع كثيرة جداً من الحيل الدفاعية، وهي:

- الكبت - الإزاحة - النكوص - التبرير - التسامي والإعلاء - الإسقاط
- التكوين العكسي - التثبيت - التوحد (التقمص) - النقل - التحويل -
- التعويض - الإنكار - التخيل - الإبدال - السلبية - الانسحاب - العدوان
- التعميم - الرمزية - المثالية.

1. الكبت Repression: الكبت هو استبعاد مادة ما مثيرة للقلق كالذواضع والانفعالات والأفكار الشعورية المؤلمة والمخيفة والمخزية، وطردها إلى حيز اللا شعور. فالكبت يمثل الوسيلة التي يتقي بها الإنسان إدراك نوازعه ودوافعه التي يفضل إنكارها، ويلجأ الفرد إلى الكبت ليبقى بعيداً عن الشعور ومن ثم ينخفض القلق الذي من الممكن أن يلحق بالذات، إلا أن عملية الاستبعاد هذه لا تنفي وجود الدافع الذي وصل إلى اللا شعور، بمعنى أن الفكرة لم تمت، وإنما تم الاحتفاظ بها وبقوتها، ومن ثم تبدأ في التعبير عن نفسها في صورة الأحلام أو أخطاء اللسان وزلاته أو الشعور بالضيق والإحساس بالذنب.

ويستمر الصراع بين الدوافع المكبوتة والذات حتى يبلغ درجة من الوضوح، ما يضطر الذات إلى استخدام أساليب دفاعية أخرى تساعد الدوافع على التعبير عن نفسها بصورة مقنعة تشوّه في هذا الواقع، وذلك لإبعاد الذات عن الإحساس بالهزيمة والضعف.

ويختلف الكبت عن قمع الإنسان لنواذعه في أنه في عملية القمع يضبط الفرد نفسه، ويحبسها، أو يمنعها عما تشتهي، وتدفع إليه من الأمور المحرمة أو غير المرغوبة من قبل الجماعة. وفي الوقت نفسه يكون الإنسان على علم بهذه النواذع، ويعمل جاهداً على أن يحول بينها وبين ظهورها أمام الناس.

فالكبت هو العملية الدفاعية الأساسية اللا شعورية الأولى، فالأفكار التي تؤدي للقلق يتم عزلها عن الإدراك الواعي الشعوري، فهو ليس برفض أو إنكار من قبل الفرد لأن يتذكر الواقعة، إنما نجد أن الفكرة أو الواقعة

تستبعد من الشعور بواسطة قوى لا شعورية لا سلطان للفرد عليها، حيث إن الفرد الذي كان يتذكر الفكرة أو الواقعة في وقت ما أصبح لا يتذكرها حتى إن الأسئلة المباشرة لا يمكن أن تعيدها إلى إدراكه الواعي.

2. الإسقاط Projection: الإسقاط هو أن ينسب الشخص إلى غيره من الناس دفاعاته غير المقبولة، ويعزو إليهم رغباته الكريهة وعيوبه، ويلحق بهم أفكاره التي تسبب له الألم، وتثير لديه مشاعر الذنب.

فالإسقاط هو أن تعزو غير المقبول من الأفكار والأفعال إلى شخص آخر على حين أن هذه الأفكار أو الأفعال إنما ترجع إليك بالحقيقة، فمثلاً كثيراً ما نسمع طفلاً يقول: «ماما، منى إلي بترمي الأغراض على الأرض مش أنا!».

وهذه أكثر الأمثلة شيوعاً عند الأطفال، فنجد أن الطفل يضع دائماً السلوك المرفوض من قبل الوالدين على شخص آخر؛ خوفاً من ألا يحظى بحبهما.

3. التكوين العكسي Reaction Formation: التكوين العكسي هو حيلة يبدي فيها الشخص أحاسيس مغايرة لمشاعره الحقيقية. معظمنا قد يعرف شخصاً، ونعرف أنه يكرهنا، ولكن دائماً يتصرف وكأنه أحد أفضل أصدقائنا. ذلك هو التكوين العكسي.

مع هذه الحيلة الدفاعية يخفي الشخص الدافع الحقيقي عن النفس، إما بالقمع أو بكبته، ويساعد هذا الميكانيزم الفرد كثيراً على تجنب القلق والابتعاد عن مصادر الضغط فضلاً على الابتعاد عن المواجهة الفعلية،

فإنه قد يظهر سلوكًا، لكنه يخفي السلوك الحقيقي، فإظهار سلوك المودة والمحبة المبالغ فيهما، قد يكون تكوينًا عكسيًا لحالة العدوان الكامن الذي يمتلكه الفرد في داخله، وعادة يتشكل هذا المفهوم ضمن سمات الشخصية ومكوناتها.

نستطيع ملاحظة التكوين العكسي في تعامل الأطفال في بعض المجتمعات عندما يلعب طفل مع طفلة، وينجذب لها، وتتكون لديه مشاعر حب لهذه الطفلة، وأن يلعب معها، ولكن يخاف ان يذكر ذلك لطفل آخر صديق؛ خوفًا من التهكم والسخرية أو الإهانة. فيبدأ هذا الطفل في معاملة الطفلة بشكل عدواني، وكأنها سبب في مشكلات الكون، وربما أيضًا يقنع نفسه بأنه فعلاً يكرهها، ومع عدم اختفاء الضغوط إذا لم يتم البوح بالمشاعر تظل المشاعر الحقيقية حبيسة، ولهذا إذا لم تحل مسألة التكوين العكسي فربما تكون خطرة على الشخص المستخدم لهذه الحيلة.

فالتكوين العكسي يستخدم عندما لا يريد الشخص الاعتراف بالحقيقة، وهي التعبير عن الدوافع المستنكرة في شكل معاكس. فإذا كان الفرد يشعر بكرهية لشخص ما، فقد يظهر مشاعر الود والحب تجاه هذا الشخص، وعادة ما ترجع أشكال متطرفة من السلوك إلى التكوين العكسي.

4. النكوص Regression: النكوص يلجأ فيه الفرد إلى الرجوع أو النكوص أو التقهقر إلى مرحلة سابقة من مراحل العمر وممارسة السلوك الذي كان يمارسه في تلك المرحلة؛ لأن هذا السلوك كان يحقق له النجاح في تلك المرحلة العمرية. سلوك كان مريحًا وممتعًا ويشعره بالأمان في تلك الفترة.

وأبرز الأمثلة على ذلك لجوء البعض إلى البكاء للحصول على شيء أو لجلب الانتباه أو عند الشعور بأن مشاعر المحبة لهم تواجه تهديداً أو للتخلص من موقف يسبب لهم القلق ولولفترة هرباً من الضغوط المحيطة به أو للتخفيف عما يعاينيه من نكسات نفسية.

فيلجأ لتذكر ماضيه المليء بالأمان، وذلك لعلاقة النكوص القوية بالحاجة إلى الأمان. وأكثر ما تجد هذا النوع من الحيل الدفاعية عند الأطفال الذين قد يرجعون إلى الرضاعة على الرغم من أنهم فطموا منها منذ وقت طويل أو التبول اللاإرادي على الرغم من قدرتهم على التحكم في ذلك، فمن الممكن أن يعود الطفل إلى سلوك كان شائعاً في مرحلة سابقة من نموه، وعادة ما يظهر عند قدوم مولود جديد على الأسرة. والبالغون أيضاً قد يلجؤون إلى هذه الحيلة بعد خروجهم من تجارب قاسية أو قوية مثلاً بأن يعود إلى رضاعة إبهامه أو فتاة تعود إلى اللعب بالدمى أو المرأة التي تصل للعمل متأخرة، وعندما يراها المسؤول لا شعورياً تجهش بالبكاء.

وقد يثبت الشخص على المرحلة التي انتكص إليها كأثر سلبي، ويفقد القدرة على تحقيق التوافق السوي. وعادة ما يحدث النكوص لدى المرضى الذهانيين، وقد أثبتت الدراسات النفسية أن النكوص استجابة شائعة للإحباط، فالنكوص عودة إلى المراحل السابقة من العمر من خلال التصرفات والسلوكيات التي تميز تلك المرحلة السابقة؛ وذلك لتحقيق النتائج نفسها التي كان يحققها الفرد في تلك المرحلة.

5. التقمص Identification: حيلة دفاعية يقوم الشخص خلالها بالتقمص اللا شعوري لأفكار وقيم ومشاعر شخص آخر لتحقيق رغبات

لا يستطيع تحقيقها، حيث يربط فيها الشخص الصفات المحببة إليه والجمابة الموجودة لدى الآخرين بنفسه أو يدمج نفسه في شخصية فرد آخر حتى أهدأاً يشاق هو إليها بنفسه وللشعور بالرضا الذاتي.

فالطفل قد يتمص شخصية والده؛ أي يتوحد بهذه الشخصية وبقيما وسلوكها. والطالب قد يتوحد مع المعلم أو مثلاً الطفلة قد تطلب من والدتها شراء أحذية مشابهة لأحذية إحدى زميلاتا، وترفض فكرة أنها تريد تقليد الفتاة الأخرى، وتصرع على أن هذه هي الأحذية الأنسب لها التي تحلم دائماً بالحصول عليها. والتمص في شكله البسيط يكون ذا أثر مهم في نمو الذات وفي تكوين الشخصية.

ويختلف التوحد عن المحاكاة أو التقليد، حيث يكون الأول (التوحد): عملية لا شعورية في حين الثاني (المحاكاة أو التقليد): عملية شعورية واعية.

إن عملية التوحد تخدم أغراضاً كثيرة، وتعدّ وسيلة لتحقيق الرغبات التي لا يستطيعها الفرد نفسه، فيقتنع بتحقيقها في حياة الغير، ويرضاها لنفسه كأنه قام بها، والكثير من مظاهر التوحد وتعلق الفرد بغيره، ما هي إلا حالات تدل على بعض نزعات العطف الاجتماعي والتحمس بمشكلات الآخرين التي ترد إلى توحد الفرد بغيره ومقدرته على أن يضع نفسه مكان الآخرين في ظروفهم، ويكثر استخدام هذه الحيلة الدفاعية لدى الشخصيات التي تتسم بالأنماط العقلية كالشخصية الفصامية أو البرانونية أو الشخصية المهووسة.

وهي أنماط من الشخصيات ليست مرضية، وإنما نمط سلوكها وتكوينها الشخصي بهذا النوع. والشعور بالنقص قد يكون دافعاً قوياً للتمصص الذي يبدو واضحاً بشكل كبير لدى الذهانين، وخاصة المصابين بجنون العظمة، فيظن أحدهم مثلاً أنه قائد عظيم، فيرتدي الملابس العسكرية، ويمشي كالعسكريين، ويتصرف مثلهم، فالتمصص هو أن يجمع الفرد ويستعير وينسب إلى نفسه ما في غيره من صفات مرغوبة، ويشكل نفسه على غرار شخص آخر يتحلى بهذه الصفات.

6. التسامي Sublimation: التسامي والإعلاء هو حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد لخفض التوتر والقلق. وهي من أهم الحيل وأفضلها، والأكثر انتشاراً، ويدل استخدامها على الصحة النفسية العالية.

حيث يلجأ إليها الإنسان للتعبير عن الدوافع غير المرغوبة من قبل المجتمع بصورة تجعلها أمراً محبباً ومرغوباً يحوز على إثرها كل تقدير واحترام، فبواسطتها يستطيع الإنسان أن يرتفع بالسلوك العدواني المكبوت إلى فعل آخر مقبول اجتماعياً وشخصياً، فمثلاً النتاجات الفكرية والأدبية والشعرية والفنية ما هي إلا مظاهر لأفعال تم التسامي بها وإعلاؤها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة، وتجد الرضا من أفراد المجتمع.

ويُعدّ التسامي من الحيل الدفاعية الراقية التي تجعل الفرد يحقق أكثر قدر من الاحترام والتقدير ومن ثم خفض مستوى القلق إلى أدنى حد ممكن.

مثال على ذلك المرأة التي تكون مطالبة بعمل ريجيم، فتظهر اهتماماً بالرسم، وترسم كثيراً من اللوحات الفنية الجميلة، وقد يكون في معظمها رسوم للفواكه، أو كالذي لا يشعر بالرضا عن حياته الزوجية، فيشغل نفسه بالتصليحات والإضافات في منزله ما يعني أنه لا وقت لديه للعلاقات الاجتماعية.

ويُعدّ الدين أعلى درجة من التسامي، حيث يستطيع الإنسان مواجهة الضغوط والوساوس والأفعال التسلطية المسيطرة عليه، التي لا يمكن مواجهتها بالتسامي من خلال التمسك بالدين الذي يعني بالنسبة إلى تلك الحالات الإعلاء الناجح، وهو يتيح الطريق للتخلص من أحاسيس ومشاعر الإثم من خلال أداء الصلاة والتكفير عن الذنوب بدلاً من الطقوس عديمة المعنى.

إن هذه الحيلة الدفاعية تخفف من شدة الصراعات والتوتر الداخلي لدى الإنسان من خلال تحويل تلك الأفكار والصراعات إلى مجالات مفيدة وسليمة ومقبولة اجتماعياً، وتمكن الفرد من الإبقاء على هذه الصراعات مكبوتة وبعيدة عن الوعي، فالتسامي هو الارتفاع بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع وتضعيدها إلى مستوى أعلى أو أسمى والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعياً.

7. الإنكار Denial: الإنكار هو إنكار الأشياء التي تسبب قلقاً أو إنكار كل ما يهدد الذات وإبعاده عن دائرة الوعي، وقد يكون الإنكار خيالياً في بعض الأحيان يحاول به الفرد بناء أوهام قائمة على إنكار الواقع، ومن ثم التصرف في ضوء هذه الأوهام الذاتية بغض النظر عن مدى

تتناقضها مع الواقع، مثل رفض الطفل لموت والده أو والدته والعيش في وهم بتصوره أنها سافرت، وسوف تعود عمًا قريب، وذلك لعدم قدرته على مفارقتها، والإنكار يختلف عن الكبت، فالكبت يحدث عندما يحاول الدافع الغريزي أن يكون شعوريًا أو يعبر عن نفسه في حالة شعور، بينما الإنكار يجعل الشخص جاهلاً بحادث معين، ولكن لا يمنعه من التعبير عن دوافعه الغريزية ومشاعره، وقد يؤثر الإنكار بشكل سيئ في الشخص إذا لم يتم استبداله بالتقبل.

مثل إنكار مدمني المخدرات والكحول لحقيقة مشكلتهم، وأنهم يستطيعون السيطرة إلى أن يتفاهم الوضع، ويصل إلى مرحلة سيئة، فالإنكار هو عملية وثيقة الصلة بالكبت إلا أنها أكثر بدائية، فهنا الفرد يدرك الفكرة أو الواقعة، ولكنه ينكر حدوثها تمامًا، ويصر على عدم صحتها.

8. الإزاحة Displacement: الإزاحة هي إعادة توجيه الانفعالات المحبوسة نحو أشخاص أو موضوعات أو أفكار غير الأشخاص أو الموضوعات الأصلية التي سببت الانفعالات، والإزاحة عن الطفل فيها يستجيب للانفعال بالشكل الصحيح، ولكن في الوقت نفسه لا ينسبه للمصدر مثل خوف الطفل من والده قد يكون مؤلمًا جدًا للطفل إلى حد ألا يعترف به، ولكن بسبب هذا الخوف نراه ينسب الخوف إلى بديل رمزي مقبول عن والده كأن ينسب إحساس خوفه وقلقه إلى الظلام، أو المكينة، أو لون معين كالأسود، وغيرها.

فالإزاحة هي توجيه الانفعالات الشديدة نحو أشخاص آخرين غير الأشخاص الحقيقيين الخاصين بالمشكلة أو المثير القائم ضد الفرد القائم بالإزاحة.

9. التبرير Rationalization: التبرير هو أسلوب دفاعي هروبي يلجأ إليه الفرد السوي واللاسوي، يتضح عند قيام الفرد بسلوك لا يقترن بالنجاح ومحاولته لتعليل الفشل؛ بغية حماية ذاته من النقد.

ويلجأ إلى هذه الأساليب أيضاً في بعض الأحيان عند قيامه بأفعال لا يرتضيها المجتمع، ويكون ذلك تجنباً للاعتراف بالأسباب الحقيقية الدافعة للفشل أو لارتكاب الفعل غير المرغوب فيه من قبل المجتمع. ويتم هذا التبرير رغبة من الفرد في أن تكون تصرفاته معقولة، وأن تقوم على أساس من الدوافع المقبولة.

ولذا، فإنه حين يخرج في تصرفاته عن الحد المعقول، ويصدر سلوكه عن بعض الدوافع التي لا يرضيه أن يقرّ بها أو يعترف بنسبتها إليه، يلجأ إلى تفسير سلوكه تفسيراً يبين به لنفسه وللناس أن سلوكه منطقي ومعقول ولا غبار عليه، وأن الدافع إليه ليس أكثر من مجموعة من الدوافع المقبولة التي يقرها المجتمع.

والتبرير عملية لا شعورية يقنع فيها الفرد نفسه بأن سلوكه لم يخرج عما ارتضاه لنفسه من قيم ومعايير، ويقصد الفرد من وراء مثل هذا السلوك:

أ. الدفاع عن الذات والحفاظ على احترامها.

ب. التخفيف من حدة الإحباط بالنسبة إلى الأهداف التي تعذر عليه تحقيقها.

ولعل أوضح الأمثلة على ذلك هو لجوء الطفل إلى تبرير تأخره المتكرر عن المدرسة بأن والدته لم توقظه في الوقت المطلوب، أو أن المنبه لم يعمل بالشكل المطلوب.

وعند التبرير تسمع كلمات مثل «بسبب المجتمع، العالم، التربية، أصدقاء السوء... إلخ»، فالتبرير حيلة دفاعية نعتمد عليها كلنا لا الأطفال وحدهم، وهنا نوجد أسباباً مقبولة اجتماعياً لسلوكنا وخصائصنا عندما لا يكون السبب الحقيقي مقبولاً، بحيث إننا لو أتحننا له الدخول إلى وعينا وإدراكنا الشعوري لأدى إلى الشعور بالقلق والتوتر المؤلم.

ومثال ذلك: الطفل شديد الخجل الذي يبرر فشله في التفاعل الاجتماعي في المدرسة وعدم وجود أصدقاء له بأن يقول: إن جميع الطلاب على مستوى خلقي وضع، وهو لا يحب أن يكون مثلهم إنما هو يبرر خجله، ولكن بطريقة لا تمسه.

10. التحويل Conversion: التحويل هو تحويل المحتوى العاطفي من حالة أو فرد أو فكرة إلى آخر. مثلاً: شاب تتخلى عنه خطيبته، فيجد خطيبة أخرى بشكل سريع، ويحمل لها المشاعر السابقة نفسها.

أو آخر يفضبه رئيسه أو زميله في العمل، فيكتم غضبه، ولاحقاً بعد عودته إلى منزله يقوم بمعاذبة أحد أبنائه لتصرف يكون مقبولاً عادة أو من الممكن تحمله أو التغاضي عنه، يعبر عن ذلك أحدهم بقول: «أنا أحب ما أملك يماثل أنا أملك ما أحب».

وعادة تحويل الغضب حيلة دفاعية منتشرة يكررها الشخص الذي يمارسها، ويعتاد على ذلك، وقد تحدث تشتتاً خطيراً في حياته، والتحويل من الحيل الدفاعية التي تجري على مستوى العقل الباطن لدى الإنسان للتفيس عن المشاعر السلبية شديدة الإيلام له نتيجة لتعرضه لبعض الضغوط القاسية.

فإذا كان مصدر هذا الإيلام شخصاً أو سلطة لها مكانة تحول دون أن يعبر المرء بحرية في مواجهتها عما يضيق به الصدر تجاهها يلجأ الى البحث عن بديل يوجه إليه هذا الغضب المتأجج داخله الذي لا يستطيع توجيهه إلى مصدره الأصلي تهيّباً له أو خوفاً منه أو عجزاً عن مواجهته، ويمهد الإنسان لهذا التحويل الذي يتم داخله بغير وعي منه باختيار البديل الذي تتجه إليه سورة الغضب.

وإن تسمح العلاقة معه باففعال بعض المشكلات التي تضي على الخلاف معه بعض المشروعية أو المنطقية، ويمهد المرء لعملية التحويل أو التبديل هذه باختلاق المشكلات مع الطرف الذي اختاره العقل الباطن لتوجيه مسار الغضب إليه، وقد يسترجع بعض الخلافات القديمة معه أو التحفظات السابقة له، ثم يتعلل بأول ذريعة، ويطلق حمم غضبه المكتوم في وجهه ودون أن يعي أنه ليس سوى بديل لمصدر غضبه الحقيقي الذي استوجب هذه الثورة العارمة.

وبهذه الحيلة النفسية الدفاعية يفسر علماء النفس انفجار الزوج المقهور في عمله أو حياته العملية مثلاً، فيوبخ زوجته لأتفه الأسباب كلما تراكم الغضب المكتوم داخله، أو تعرض لقهر جديد من رؤسائه، وعجز عن

التنفيس عن مشاعره في مواجهتهم، ويفسرون بها كذلك كثرة الخلافات التي تقع بين بعض الأزواج والزوجات كلما تزايدت عليهم الضغوط الخارجية أو قست عليهم ظروف الحياة، فيتخذ كل منهم من الآخر مجالاً للتنفيس عن الغضب المتأجج داخله بدلاً من أن يتساندا في مواجهة الظروف القاسية، ويخفف كل منهما عن الآخر بعض آلامه.

فالتحويل هو تحويل الصراعات الانفعالية أو الدوافع المكبوتة وتعبيرها عن نفسها خارجياً من خلال العمليات الحسية والحركية أو العمليات الفسيولوجية.

11. التعويض Compensation: التعويض هو حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد عندما يعاني بعض مشاعر النقص والقصور والحرمان في إحدى النواحي الحياتية، وذلك من أجل التغلب على الشعور بالدونية والوصول بالذات إلى الشعور بالتقدير وتخفيف درجة القلق.

ومثال ذلك ما يقوم به الفاشل دراسياً من محاولات متكررة من أجل التفوق في مجال آخر غير التحصيل الدراسي كالمهارات المهنية مثلاً، فيتغلب بذلك على شعوره ذاته بالقصور أو النقص في الجانب التحصيلي أو الذي يعتقد أن شكله قبيح، ولن يلقي القبول، فيلجأ إلى الغناء والشعر أو العزف ليحصل على ذلك القبول، أو الذي لا يستطيع أن يؤدي دوره بالشكل المطلوب في عائلته، فيقوم بدور آخر، ويحاول أن يبرع فيه لتعويض دوره الأساسي.

فالتعويض هو محاولة الفرد النجاح في ميدان لتعويض فشله أو عجزه الحقيقي أو المتخيل في ميدان آخر مما أشعره بالنقص.

12. الخيال أو التخيل Fantasy: التخيل أو الخيال هو جزء مهم من الحياة العقلية للإنسان، ويصدر الخيال من العمليات العقلية المعرفية المتمثلة في الإدراك، والتفكير، والتذكر، والانتباه، والنسيان... إلخ، وهو ينتمي إلى مجال التفكير حصراً.

ففي الخيال يستطيع الفرد أن يتجنب الشد والضغط الواقع عليه من البيئة الخارجية، ويؤدي إلى تخفيض توتر بعض الدوافع من خلال تبديدها.

إن الخيال يخفف عن الإنسان الكثير من الضغوط الواقعة عليه، ومن الممكن أن يصوغ الإنسان كثيراً من السيناريوهات في عقله، وبها يجد الكثير من الحلول إذا ما استخدمت استخداماً أمثل في الوصول إلى نتائج تحقق الراحة النفسية، ولكن تصبح حالة مرضية باستمرارها وتحويل الواقع إلى أحلام يقظة وتخيلات، لذلك لا بد أن تخضع إلى ضوابط ومحددات لعملها، ولا سيما أنها مكون أساسي في حياة الإنسان طفلاً أو راشداً، سليماً كان أو مريضاً، مستيقظاً كان أو حالماً في أثناء نومه.

وتخدم هذه العملية عمليات عقلية أخرى في إغاثة الفرد على تحمل صراعاته النفسية والإبقاء عليها مقيدة، بحيث لا تطفى على الوعي، ولا تؤدي إلى انهيار التوازن النفسي الداخلي للفرد.

فالتخيل أو الخيال هو الرجوع إلى عالم الخيال لتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع، (استخدام أحلام اليقظة).

13. التثبيت Fixation: التثبيت هو توقف نمو الشخصية عند مرحلة من النضج لا يتعدها عندما تكون مرحلة النمو المقبلة بمنزلة تهديد خطير، ومن مظاهر التثبيت السلوك الانفعالي الطفلي الذي يصدر عن شاب. فعندما ينتقل الفرد من مرحلة نمو إلى مرحلة أخرى يواجه مواقف محبطة ومثيرة للقلق تعوق استمرار نموه بصفة مؤقتة على الأقل، ويثبت على مرحلة معينة من مراحل نموه، ويخاف الانتقال منها، ويتخلى عن شرط سلوكي معين على إشباع حاجاته؛ لعدم تأكده من السلوك، هل يستحق الإشباع أم لا؟ فالتثبيت هو توقف نمو الشخصية عند مرحلة من النضج لا يتعدها.

14. الانسحاب Withdrawal: الانسحاب من الأساليب الدفاعية المنتشرة جدًّا بين الأطفال في سن ما قبل المدرسة، وهو التجنب المباشر للناس أو مواقف التهديد.

مثلاً ابتعاد الأطفال عن اللعب الكهربائية الموجودة في الحدائق ورفضهم اللعب فيها على الرغم من أنها من الألعاب التي يحبونها في المنزل قد يُعزى ذلك لكونهم يشكّون في قدرتهم على استخدامها استخداماً ناجحاً، فينسحبون.

ولكن هذا الأسلوب الدفاعي واستخدامه عند الأطفال قد يؤثر في نموه وتطوره؛ لأن الميل للانسحاب يزداد قوة في كل مرة يمارس فيها الطفل هذا الأسلوب، ومن هنا تفرض الطفل التعامل مع المواقف الصعبة التي تحتاج إلى التفكير والتفحص قد يؤدي إلى خوف الطفل من كل المشكلات، ومن ثم لا يتعلم أن يتناول الأزمات التي سيمر فيها بمراحل نموه.

ومن هنا علينا أن نمنع أطفالنا من استخدام هذا الأسلوب، بل ندفعهم لأن يواجهوا مثل هذه المواقف الصعبة بالرفق واللين وبالتدخل غير المباشر في تفسير الموقف للطفل ما يجعله يألف الأمر، فلا يهابه، فالانسحاب هو الهروب والابتعاد عن عوائق إشباع الحاجات والدوافع وعن مصادر التوتر والقلق وعن مواقف الإحباط والصبر الشديد.

15. التعميم Generalization: التعميم هو الحيلة التي يعمّم بها الإنسان خبرته من تجربة سيئة على سائر التجارب المشابهة أو القريبة منها، وهو حيلة لخفض التوتر تحاول أن تجنّب الإنسان الآلام التي عاناها من تجربته الأولى باجتناّب كل المؤثرات المشابهة لها. وقد عبر عن هذه الحيلة المثل القائل «إللي انقرص من الحية يخاف من ذيلها» و«إللي انقرص من الثعبان يخاف من الحبل».

وفي التعميم يتم إبداله مؤثراً مكان آخر، ويعمل التعميم بصورة متواترة في زمن الطفولة، ثم يقل تأثيره مع مرور الزمن. فالتعميم هو تعميم خبرة أو تجربة معينة على باقي التجارب والخبرات المتشابهة أو القريبة منها.

16. الرمزية Symbolization: الرمزية هي الحيلة التي يعتبر فيها الإنسان المؤثر الذي لا يحمل أي معنى عاطفي رمزاً لفكرة أو اتجاه لا شعوري مشحون بالعواطف.

وعادة ما يكون الرمز موجوداً في البيئة، ويمثل لدى الإنسان ما اختبأ من عواطفه ومشاعره.

فقد يقتصر اهتمام شاب على ملابس السيدات رمزاً لعاطفة لم يسمح لها بالتعبير، وهي ميله نحو الجنس الآخر، وهذا سبيل لخفض التوتر على الرغم من أنه غير كافٍ. فالرمزية هي اعتبار مشير لا يحمل أي معنى انفعالي رمزاً لفكرة أو اتجاه مشحون انفعالياً.

17. التعويض Compensation: محاولة الشخص للتعويض عن نقص يشعر به، وليس مهماً فيما إذا كان هذا النقص فعلياً أو وهمياً، جسدياً، أو نفسياً أو مادياً. فيسعى محاولاً للارتقاء إلى المستوى المنشود بطريقة لا واعية، وتدلل هذه المحاولة على حاجته الكامنة للاهتمام والحب والعطف من الآخرين. وقد يأتي هذا التعويض بطريقة بناءة وإيجابية، يرفع من مكانته ومركزه الاجتماعي، وفي بعض الأحيان يتجه للسلبية، فتظهر أعراض سلوكية نفسية مرضية مختلفة، منها التعويض عن هذا النقص بالمرض بوصفه وسيلة غير واعية لجلب التعاطف من ناحية، أو فرض السيطرة على مجموعة معينة ممن يهتمون به من خلال هذا الاهتمام من ناحية أخرى.

18. الاستبدال Substitution: يقوم الفرد باستبدال عاطفة معينة تجاه شخص آخر أو غرض أو هدف معين غير معقول، نشء آخر يمكن قبوله كونه أقل ضرراً لنفسية الفرد، وتخدم هذه العملية اللا شعورية هدف التخفيف من شعور الضيق الناتج عن الفشل للحصول على مبتغاه، وإيجاد بديل يقتنع بإرضاء حاجاته الشخصية.

ويخلص علماء النفس إلى أن غالبية أعراض الأمراض العقلية/ النفسية تخدم عملية الإرضاء الرمزي كبديل عن حاجات أساسية أخرى لا يستطيع الإنسان الحصول عليها بوسائل طبيعية.

19. الرمزية Symbolization: تُعدّ من أقدم مظاهر الحياة النفسية في تاريخ الإنسان، حيث إنها تؤدي دورًا بارزًا في معتقداته وتقاليدته ومخاوفه وقلقه، وهي تشكل القطاع الكبير من مظاهر السلوك الحياتي الذي يأتي كثيرًا بشكل تلقائي وعفوي وخارج عن إرادتنا بسبب الدوافع غير الواضحة في حياتنا العقلية.

تؤدي الرمزية دورًا مهمًا في تحديد نوعية الأعراض المرضية واختيارها، التي تُعدّ اللغة الخاصة الرمزية التي يختارها المريض، ومن الممكن التوصل لفك شيفرة هذه اللغة الرمزية في الاضطرابات النفسية، إلا أنه من الصعب بلوغ ذلك في طيف الأمراض العقلية حيث يتعذر إدراك العلاقة بين الرمز والمرموز.

20. التصعيد Sublimation: يقوم الفرد خلال هذه العملية بتحويل الدوافع والرغبات غير المقبولة اجتماعيًا إلى مظاهر مقبولة على المستوى الشخصي والاجتماعي، يلجأ إليها معظم الناس لا شعوريًا بطريقة غير واعية لتحقيق تلك الرغبات. وقد تكون معظم الإنتاجات الأدبية والفنية مظاهر من هذا القبيل للتسامي ولتصعيد دوافع داخلية كامنة في النفس، وتدل هذه المظاهر على طبيعة هذه الدوافع.

وهناك ملاحظات جديرة بأن توقف الإبداع الفني تؤدي إلى تزايد الصراعات الداخلية ما ينذر بالمرض، وقد أدرك علماء النفس وأطباء الأمراض النفسية أهمية هذا الدفاع من التصعيد بوصفه وسيلة لتبديد الصراعات الداخلية وتوجيهها لمجالات حياتية مثمرة ومفيدة سليمة ومقبولة اجتماعيًا وشخصيًا، علاوة على ذلك تمكن الفرد من إبقاء هذه

الصراعات مكبوتةً وبعيدةً عن الوعي، أما الفرد نفسه فقلما يدرك أن نتاجه الفني أو الأدبي يستمد طاقته من دوافعه الغامضة المحركة لسلوكه وانفعالاته العاطفية المتعددة.

21. التصدع Dissociation: عندما يختل التوازن في مقومات الفرد نتيجة ظرف معين، تخدم هذه العملية بإعطائه بعض الثبات على توازنه، وتؤدي إلى انشطار جزء من شخصيته عن الوعي والتخلي عن هذا الجزء الذي هو مصدر الألم للفرد، وتظهر في حياتنا اليومية مظاهر كثيرة لهذا التصدع أبرزها ما كان معروفاً منذ القدم بالهستيريا، وفقدان الذاكرة، والنومشة والإغماء والهروب، وتشارك جميعاً في وصفها تصدعية أو تشقيقية = dissociative = للتمييز عن السببية.

22. التقمص أو التعرف، التشبه Identification: عندما يقوم الفرد بضم بعض خصائص شخصية أخرى ليجعل من نفسه بطريقة غير واعية على صورة غيره ممن يحبهم، ويعجب بهم، لتشمل هذه الخصائص السلوك، الأفكار، الانفعالات.... وتخدم هذه العملية أغراضاً كثيرةً لتحقيق رغبات غير قادر على تحقيقها، فيرضاهها في حياة الغير، وكأنه قام بها، وما نراه في حياتنا اليومية من إعجاب للأبطال والمثليين وبعض الشخصيات الأدبية أو الوطنية ما هي إلا عمليات لا واعية للتشبه بهم، ولعلها من أهم العمليات النفسية التي تسهم في تكوين خصال الشخصية وبناء الكيان للمثل العليا والقيم السامية التي يتمناها المرء. ومن الأمثلة على ذلك ما نراه من تقليد للغير وعبادة الأبطال والتعلق بالغير وتقليدهم ونزعات الإجرام، وبعض نزعات العنف الاجتماعي وتحسس مشكلات الآخرين ومعاناتهم وقدرته على أن يضع نفسه في ظروف غيره.

23. الخيال / التخيل Fantasy: هو وسيلة يستخدمها الفرد بطريقه لا شعورية لتجنب الشدة المفروضة من الواقع على وعيه، ويفيد في إرضاء بعض الدوافع التي لا يمكن إرضاؤها في واقع الحياة، فيلجأ إلى إشباعها عن طريق الخيال ليكون وسيلة إنقاذ للفرد من الارتباك، ومن أجل أن يكون قابلاً للضبط من التفكير الواقعي، وعند تعذر هذا الضبط فقد يتمادى الفرد في الإمعان لاستبدال الواقع بالخيال والعيش في حدوده، وكل فرد يمكن أن يتخلى عن الواقع ببعض الخيال وبدرجات متفاوتة. ومن درجات الخيال :

24. أحلام اليقظة Day Dreams التفكير الفانتزي Fantastic Thinking: وفي الخيال تتقطع صلة الفرد مع واقع الحياة لتكون وسيلة لحل الصراع النفسي وتخفيف وطأة الشدة اليومية، وبهذا الانقطاع يكون نذيراً بإيجاد الفرد نفسه ملزماً ومدفوعاً إلى اللجوء بشكل متزايد ومستمر إلى التخلي عن الواقع واستبداله بالخيال، ومثال ذلك ما قد يحدث لدى أصحاب الشخصية الانطوائية ممن يميلون لاستخدام هذا النوع من الحيل الدفاعية النفسية اللا شعورية بشكل مفرط ومستمر يؤدي في نهاية الأمر إلى ابتلائهم بما يشبه مرض الفصام لمن له الاستعداد لذلك.

وعملية الخيال أو التخيل هي ظاهرة طبيعية ملازمة لمراحل تطور الفرد منذ الطفولة، ولا يمكن التخلي عنها كلياً في حياتنا العقلية، والواجب تشجيعها لتبقى ضمن حدود الواقع، وعند نهى الأطفال عنها تظهر عندهم اضطرابات سلوكية، عاطفية تحد من تطورهم النفسي، وتعيق تكيفهم مع واقع الحياة.